



母子（親子）健康手帳、定期的に見直してみませんか？



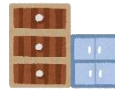
母子（親子）健康手帳は、妊娠から出産、そしてお子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するものです。引っ越ししたり転院しても、親子の健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。本人が成長を振り返る時にも、役立ちますので大切に保管しておきましょう。

身体発達曲線に育ちを記録していますか？



成長曲線には子どもの身長と体重の育ちの目安が載っています。身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

保管場所を決めていますか？



母子（親子）健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴が必要な場面があります。家族で置き場所を決めておくと良いでしょう。

予防接種、受け忘れはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。追加接種を受けないと免疫が十分につきません。受け忘れのないようにしましょう。



体格は個性です。
成長の時期もそれぞれです。
何か心配なことがありましたら、かかりつけ医や保育士までご相談ください。



※そう組さん※

麻しん・風しん混合ワクチン（MR）Ⅱ期の予防接種は終わっていますか？
手元に予診票があると思いますので、就学前までに接種を済ませましょう。



進級・就学を控えて 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、「1つおおきくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、中には大人の期待を過剰に受け止め、一見元気そうに見えても、心の中では緊張していたり、子どもなりに気持ちが不安定になったりすることもあるようです。

次のような姿やいつもと違う様子が見られたときは、まずは親子でゆっくり過ごせる時間を作り、子どもの声に耳を傾けてみてください。

指しゃぶり・爪かみ



チック



吃音（言葉がつかえる・つまる）



他にも

- 咳払いをする
- 肩をピクッと動かす
- 腹痛・頭痛を訴える
- …など

1年間を振り返って

この1年で基本的な生活習慣は身についたでしょうか？
お子さんとチェックしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友だちと仲良く遊ぶことができた

